***Урок здоровья по программе***

***«Разговор о правильном питании» на тему «*Самые полезные продукты»**

**Цель:** дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить детей выбирать самые полезные продукты.

**Ход урока:**

**I. Организационный момент**
**II. Вступительное слово учителя.**

- Ребята, что значит правильно питаться? ( Дети высказывают свое мнение)

**III. Определение темы и цели урока**

 Правильное питание – это рациональное питание, т. е. соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Пища является источником энергии и пластического материала*,* необходимого для нормального роста и развития организма*.* Основными компонентами пищи являются белки*,* жиры*,* углеводы*,* витамины*,* минеральные соли*.* Каждое из этих пищевых веществ выполняет определенные функции в организме*,* а недостаток или отсутствие одного из них приводит к серьезным нарушениям здоровья*.* Рациональное питание предполагает включение в ежедневное меню определенного перечня продуктов и блюд*,* служащих источником пищевых веществ *–* молока и молочных продуктов*,* мяса*,* рыбы*,* овощей и фруктов*,* круп и продуктов из зерна*.*
Наиболее богато белками мясо говядины, телятины, кур, цыплят. Наряду с мясом источ­ником белка является рыба. Белки рыбы содержат все необходимые для организма ребенка аминокислоты. Детям необходимы полноценные жиры — сливочное, рас­тительное масла. Сливочное масло лучше использовать в нату­ральном виде, поскольку при тепловой обработке масло теряет свои полезные качества**.** От частого употребления пирожных, пирогов, конфет лучше отказаться, потому что они содержат большое количество крахмала, сахара и жир. Они быстро насыщаю, но пользы не несут.

Особое значение сегодня приобретает йодирование пищи. Дело в том, что большая часть населения нашей страны недо­получает этот микроэлемент с пищей. Между тем йод необхо­дим для нормальной работы щитовидной железы, которая ре­гулирует важнейшие физиологические процессы. Недостаток йода в пище у взрослых приводит к развитию зоба. Если йода не хватает ребенку — это прямая угроза резкого отставания в умственном развитии. Здесь помогут йодированные продукты, появившиеся не так давно в продаже. Лучше, если ребенок, будет есть йодированный хлеб, пользовать­ся йодированной солью.

***Ученик читает стихи:***

Витамины – просто чудо!

Столько радости несут:

Все болезни и простуды

Перед ними упадут,

Вот поэтому всегда

Для нашего здоровья

Полноценная еда –

Важнейшее условие!

**Знакомство с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании» авторов М. М. Безруких, Т. А. Филипповой.**
 **IV. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»**

Покупатели складывают в корзину картинки с изображением различных продуктов.

Учитель: Скажите, а почему именно эти продукты вы выбрали?

Дети: продукты можно разделить на 3 группы:

ЗЕЛЁНЫЕ (продукты ежедневного рациона)

ЖЕЛТЫЕ (полезные продукты, используемые достаточно часто)

КРАСНЫЕ (продукты, присутствующие на столе изредка)

Учитель: Мы выбрали самые полезные продукты. А сейчас разложим остальные продукты на две тарелки: на жёлтую – полезные продукты, используемые достаточно часто, на красную – продукты, присутствующие на столе редко.

(Работает второй ряд, остальные – контролёры.)*.***V. Динамическая игра «Поезд»**
Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получа­ют по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисункеэ

**VI. Полезные напитки.**

Учитель: Помимо правильной, здоровой пищи человеку необходимо достаточное питьё. Школьник в среднем теряет за день 2 литра воды, поэтому в течение дня важно восполнить эту потерю, выпивая от 4 до 8 стаканов жидкости.

- Какими напитками вы утоляете жажду? (На столе выставляются пустые коробки бутылки из-под различных напитков.)

-Разделите напитки на полезные и вредные для здоровья. К столу выходят по одному представителю от каждого ряда.

-Правильность такого деления напитков на вредные и полезные вы проверите, прослушав стихотворения.

Учащиеся читают стихи:

*1.С детства пью я молоко,*

*В нём и сила, и тепло!*

*Ведь оно волшебное,*

*Доброе, полезное!*

*С ним расту я по часам*

*И совет хороший дам-*

*Вместо пепси, лимонада*

*Молоко пить чаще надо!*

*Молоко всем помогает:*

*Зубы, дёсны укрепляет*!

*Чувствуешь себя легко,*

*Если пьёшь ты молоко!*

*2.Он бывает всех цветов,*

*В нём витаминов куча.*

*Я пить его всегда готов,*

*Ведь нет напитка лучше.*

*Он морковный и томатный*

*И на вкус всегда приятный.*

*Чтоб здоровым стать ты смог,*

*Пей скорей фруктовый … (сок).*

3.*Чай горячий, ароматный*

*И на вкус весьма приятный.*

*Он недуги исцеляет*

*И усталость прогоняет.*

*Силы новые даёт*

*И друзей за стол зовёт*.

*3.Минеральная вода*

*Для здоровья нам нужна.*

*Омывает, укрепляет*

*И желудок очищает,*

*Минералами питает,*

*Быть активным помогает.*

Учитель. Молодцы! Вы выбрали правильные напитки.

**VII. Тест «Самые полезные продукты»**

Тест используется для оценки уровня усвоения темы детьми.

*(воспроизводится на экран):*

*1. Если мне надо выбрать шоколад или яблоко, я выбираю \_\_\_, потому что это.*

*2. Если мне надо выбрать пирожное или виноград, я выбираю \_\_\_, потому что это.*

*3. Если мне надо выбрать орехи или чипсы, я выбираю \_\_\_, потому что это.*

*4. Если мне надо выбрать кока-колу или сок, я выбираю \_\_\_, потому что это.*

**VIII. Вывод:**

-Чтобы расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь!

**IX. Подведение итогов урока:**
Назовите продукты, в которых содержится большое количество белков.

Нужен ли организму ребенка йод?

Какие продукты содержат много витаминов?